

# Top chef à la maison recette proposée par Priscillia



# Faisons un pain d'épice

**Origine :** L'ancêtre du pain d'épice est le pain de miel.

Celui-ci était connu des anciens Égyptiens et des Grecs (Aristophane nomme le « melitounta » à base de farine de sésame et enduit de miel et Athénée de Naucratis qui vit à Alexandrie autour de 200 après J.C. évoque le « melilates » fabriqué à Rhodes), puis des Romains (Pline l'Ancien cite le « panis mellitus » des soldats). Ce pain de miel était fait de différentes farines et de miel, sans épice.

Il semble que notre pain d'épice dérive plus précisément du « Mi-Kong » chinois, littéralement pain de miel, fait à partir de farine de froment, de miel et quelquefois relevé de plantes aromatiques. Il est attesté au Xe siècle et s'est répandu, entre autres par les soldats de Gengis Khan, jusqu'au Moyen-Orient actuel où les Arabes l'adoptent



# A vos placards et frigos (ingrédients)

Pour 6 gourmands :

- .250g de miel
- .100g de beurre
- .10 cl de lait
- .200g de farine
- . $\frac{1}{2}$  sachet de levure
- .50g de cassonade
- .1 œuf
- .1 cuillère à soupe de mélange à pain d'épices

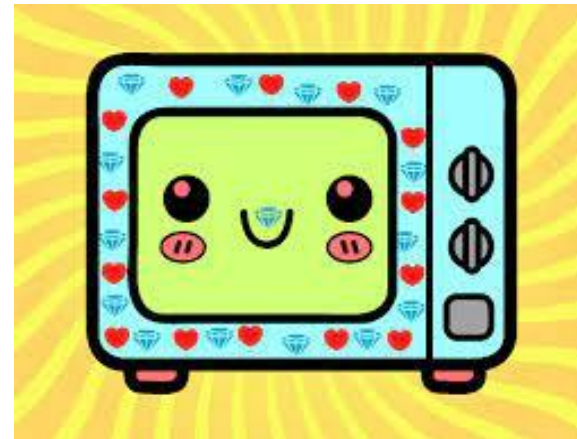


# En avant la cuisine (préparation)

• Etape 1 : Préchauffes ton four à 180°C



• Etape 2 : Faire chauffer le lait au miros-ondes



• Etape 3 : A ton fouet ^^ dans un saladier mélanger le lait, le miel, beurre et farine.



• Etape 4 : Une fois bien mélangé, ajoutes la levure, la cassonade, tes épices et l'œuf.

Et te voilà reparti pour faire travailler tes bras en mélangeant de nouveau.

## *Aller c'est bientôt la fin*

• Etape 5 : Maintenant que tu as bien tout mélangé, il ne te reste plus qu'à verser ta pâte dans un moule beurré ou avec du papier cuisson.



• Etape 6 : Mets ton gâteau dans le four pendant 35 à 45 min.

# Bon appétit

Bravo au chef le gouter est prêt ^\_^ il ne te reste plus qu'à le manger avec une bonne tasse de chocolat chaud

